

今日のメニュー<旬の野菜たっぷり!~季節を味わう料理>

- ・ 茶飯
- ・ 野菜の肉巻き揚げ
- ・ 旬の野菜入りポテトサラダ
- ・ 沢煮椀・味噌風味

・ 茶飯

材 料	4人分
米 (米用)	2カップ
酒	大さじ1
新茶葉	大さじ2
新茶液	450ml
塩	小さじ1/2

(作り方)

1、茶葉に湯を加えて、茶をだす。

(450mlになるようにする)

2、洗った米に1、酒、塩を入れて、炊く。

<エネルギー270Kcal 塩分0.7g>

・ 野菜の肉巻き揚げ<アスパラガス・新たまねぎ>

材 料	4人分
アスパラガス	8本
新たまねぎ	1/2個
豚しゃぶしゃぶ用	240g
<衣>	
小麦粉	大さじ2
┌ 卵	1個
└ 水	大さじ1
パン粉	50g
揚げ油	適量
<ソース>	
ケッチャップ	大さじ4~5
タバスコ	少々
<付け合せ>	
新キャベツ	100g

(作り方)

1、アスパラガス——根元のかたい皮はむく。

新たまねぎ——くし型に切る。

キャベツ——せん切りにして、水に3分ほどさらしてざるにあげて水切りをする。

2、肉を巻く。

① アスパラガスに先端から2cm位下から斜めに巻く。

② 新たまねぎ全体を肉で巻いて包む。

3、2に小麦粉→卵水→パン粉の順に衣をつける。

4、揚げ油を中温(170℃位)に熱し、時々返しながら香ばしい色がつくまで揚げる。

5、キャベツと共に器に盛りつけて、ソースを添える。

<エネルギー276kcal 塩分0.5g>

・旬の野菜入りポテトサラダ

材 料	4人分
じゃがいも	2個 (200g)
酢	小さじ1
たまねぎ	1/4個
にんじん	30g
塩	小さじ1/2
さやえんどう	20g
夏みかん(甘夏)	1/2個
マヨネーズ	大さじ2~3
塩	少々
こしょう	少々

(作り方)

- 1、じゃがいも——乱切りにし、ゆでる。粉ふきいもにして軽くつぶし、酢をふり下味をつける。
たまねぎ——薄切りにする。
にんじん——せん切り。
さやえんどう——筋をとり、さっとゆでる。2~3つに切る。
夏みかん——皮をむき、実をとりだし2~3にちぎる。
- 2、たまねぎ、にんじんをボウルに入れ、塩少々をふり、もむ。水気がでてきたら、2~3分おく。
- 3、じゃがいもが冷めたら、マヨネーズを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- 4、3に水気を絞ったたまねぎ、にんじん、さやえんどう、夏みかんを加えてさっくり混ぜる。

<エネルギー107kcal 塩分0.4g>

・沢煮椀・味噌風味

材 料	4人分
さやえんどう	20g
にんじん	40g
セロリ	30g
生しいたけ	2枚
油揚げ	20g
だし汁	4カップ
みそ	大さじ2
七味唐辛子	適量

(作り方)

- 1、さやえんどう——せん切り。
にんじん——せん切り。
セロリ——筋をとり、せん切り。
生しいたけ——石づきをとり、薄切り。
油揚げ——油抜きをして、細切り。
- 2、鍋にだし汁を入れて、1のさやえんどう以外の野菜、油揚げを入れて煮る。野菜がやわらかく煮えたら、さやえんどうを加えてひと煮する。火を止めてみそをとく。
- 3、椀に盛り、七味唐辛子をふる。

<エネルギー70kcal 塩分0.9g>

クッキングメモ

*旬の野菜を食べよう!……「たまねぎ」

- ・たまねぎの催涙成分、「硫化アリル」の一部は「アリシン」と呼ばれる独特の香り成分。「アリシン」はねぎ類に共通して含まれる成分で、ウイルスから体を守り、ビタミンB1と結合しビタミンB1の吸収を高めます。そのため、ビタミンB1不足からくる疲労、食欲不振、神経不安定などを予防する効果があります。
- ・また、善玉コレステロールを増やし、血栓を予防する効果もあり、動脈硬化予防にも有効です。
- ・「アリシン」は揮発性なので、長く水にさらしたり、加熱すると効果が落ちます。生で食べる他、ビタミンB1が豊富な豚肉と組み合わせると吸収率が高まります。